

Dobrostan czy Niedobrostan?

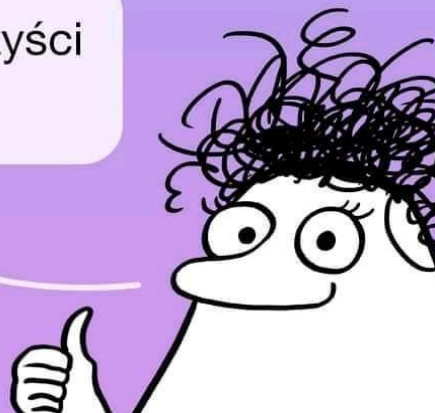
Ewa Radnowicz

Ciężka praca przynosi korzyści
w przyszłości



PANIBUKOWA.pl

Lenistwo przynosi korzyści
teraz



O dobrostanie w szkole i ... i o tym
kto za to odpowiada?!

Szczęście jest wtedy,
kiedy codziennie jest piątek



WYBIERZ PRACĘ KTÓRĄ KOCHASZ,
A NIE PRZEPRACUJESZ ANI JEDNEGO
DNIA W SWOIM ŻYCIU!

Najgorsze jest zawsze
pierwsze pięć dni
po weekendzie



Instytutu Gallupa podaje, że aż
87% osób aktywnych zawodowo
jest zdemotywowanych i nie
czerpie zadowolenia z pracy.

Czy możemy to jakoś zmienić?

Nigdy nie wychodźcie
ze swojej **strefy
komfortu**



Gdyby należało z niej
wychodzić, nie nazywałaby
się strefą komfortu tylko
strefą wychodzenia



Job Crafting?



Naukowo definiując: wg Amy Wrzeniewski oraz Jane Dutton z Uniwersytetu Yale, to **Przekształcanie pracy poprzez działania, które podejmuje pracownik żeby dopasować pracę bardziej do siebie, biorąc pod uwagę swoje preferencje, mocne strony, wartości.**

Praktycznie definiując: to wszystkie drobne, małe modyfikacje które wprowadzamy po to:

- żeby praca była bardziej spójna z nami,
- żeby była bardziej spersonalizowana z nami, dopasowane do nas,
- żebyśmy czuli, że to **nasza praca** i my w tej pracy **możemy być sobą.**



W ramach swoich obowiązków wprowadzam drobne zmiany, dopasowujemy pracę do siebie. Dzięki temu lepiej się czujemy. Myślimy o pracy jako o czymś co jest elastyczne i możemy dostosowywać. To jest czujne przyglądanie się jak jest i dostosowywanie się do tego:

- **Job crafting wychodzi oddolnie,**
- **Proaktywność może występować jeśli to jest nasza faktyczna potrzeba,**
- **Job crafting wcale nie znaczy robić więcej, inaczej, chyba, że tego chcemy,**
- **Przekształcamy miejsce pracy, swoją pracę po to, żeby wykorzystywać własne umiejętności i czuć się w niej lepiej. Aby być kimś kim jestem! Aby ostatecznie mieć poczucie dobrze wykonanej pracy.**



Co pracownikowi da, że zacznie craftować swoją pracę?

Dużo! To psychologiczna pigułka!

Najwięcej badań pokazuje, że wzmocni:

- zaangażowanie,
- poczucie sensu,
- satysfakcję,
- dobrostan w pracy ... co przełoży się na efektywność, absencję czy zdrowie pracowników ...



ZAANGAŻOWANIE, jest taka teoria „wymagania, zasoby pracy” (psychologia pracy i organizacji), która mówi, że jesteśmy najbardziej zaangażowani kiedy mamy odpowiedni balans między wymaganiami a zasobami ...

Przeciążenie lub nuda w pracy grozi wypaleniem zawodowym.



Job Crafting powoduje, że jesteśmy czujni.

Jestem przemęczona lub się nudzę to zastanawiam się dlaczego tak się dzieje ...



**NIE CZEKAM NA ROZWIĄZANIA
TYLKO SAM/A WYCHODZĘ Z
INICJATYWĄ, ABY ZNAJDYWAĆ
ROZWIĄZANIA NA TE PROBLEMY,
KTÓRE MNIE DOTYKAJĄ W PRACY
np.:**

- doszkałam się w jakiś umiejętnościach, żeby wzmocnić swoje zasoby,
- inaczej planuję pracę,
- wykonuję mniej zadań poprzez delegowania i angażowanie innych,
- ...
- i w końcu dostaję poczucie sprawstwa, ponieważ mam poczucie wpływu i ogólnie lepiej sobie radzę ze zmianami.



**Pracownicy, którzy craftują mają mniej problemów ze zmianą!
Badania niestety mówią, że ludzie zaczynają craftować, kiedy już są mocno dociążeni i nie dają rady. Wtedy redukują zadania i mają mniejszy efekt i mniejsze poczucie sensu ... to prowadzi do wypalenia zawodowego.**



Warto wiedzieć, że są różne Strategie Job Craftingu ... mieszanie ich powoduje, że się rozwijamy i lepiej funkcjonujemy w pracy:

- **craftowanie poprzez redukowanie wymagań (obcinam ilość zadań)**
- **craftowanie społecznie (sięganie po pomoc)**
- **craftowanie strukturalne (zwiększanie swojej wiedzy czy umiejętności)**
- **craftowanie poprzez wyzwania (zwiększanie wyzwań, które realizuję w pracy)**

Czyli trzeba mieć elastyczność i robić mix.



**Dlatego chodzi o świadomy BALANS!
Trzeba wiedzieć, że nikt za nas nie może
dać nam balansu ani dobrego sposobu
przekształcania pracy!!!**

Pamiętajmy o trzech ważnych krokach:

Krok pierwszy: POZNAJ SIEBIE



**Dlatego chodzi o świadomy BALANS!
Trzeba wiedzieć, że nikt za nas nie może
dać nam balansu ani dobrego sposobu
przekształcania pracy!!!**

Pamiętajmy o trzech ważnych krokach:

**Krok drugi: POZNAJ KONTEKST
DZIAŁANIA**



**Dlatego chodzi o świadomy BALANS!
Trzeba wiedzieć, że nikt za nas nie może
dać nam balansu ani dobrego sposobu
przekształcania pracy!!!**

Pamiętajmy o trzech ważnych krokach:

**Krok trzeci: POŁĄCZ SWOJE
MOŻLIWOŚCI Z KONTEKSTEM
DZIAŁANIA**

**PS. Przekształcaj pracę dla siebie, a praca
przekształci ciebie ... rozwiniesz się i
poczujesz DOBROSTAN!**

Taniec w deszczu ... parasol dobrostanu





Dbając o siebie dbasz o innych



- Czy ostatnio miewasz większe problemy z podejmowaniem różnych decyzji?
- Czy masz większe trudności z wykonywaniem różnych prac i zadań?
- Uważasz, że zaniedbujesz swoje obowiązki?
- Martwisz się o przyszłość?
- Jesteś ostatnio bardziej nerwowy i rozdrażniony?
- Często chce Ci się płakać?
- Masz kłopoty ze snem?
- Czy męczysz się bardziej niż zwykle?



To tylko kilka sygnałów, których nie można ignorować.

- Wiara w swoje możliwości
- Bycie dobrym dla siebie. Docenianie się 😊
- Cierpliwe czekanie na rezultaty
- Kierowanie energii na to na co mamy wpływ 😊
- Dobre relacje w rodzinie i w pracy
- Czas na relaks
- Spotywanie się z tymi, którzy cię inspirują, motywują
- Uczenie się na błędach, cierpliwość do szukania rozwiązań
- Zaufanie do siebie i do ludzi

To podstawa do pracy nad sobą i dla siebie.





Po pierwsze. **DBAJMY** o siebie!

- Realizujemy poważne zadania
- Bawmy się
- Doświadczajmy
- Eksperymentujmy
- Dbajmy o przestrzeń





























Jak się dobrze czujesz, to dobrze wykonasz swoją pracę i możesz być tym, kim chcesz!

Filozofia pracy szkoły
De Fontein



JAK?

- Program wpisany w codzienność
- Rozumiany i realizowany przez wszystkich
- Wrażliwość, uważność, współpraca
- Cierpliwość, zasady, konsekwencja

Inspiracje – z dziennika Edukacyjnego Podróżnika - Poranek w De Fontein

Każdy dzień zaczyna się od spotkania na podwórku szkolnym: uczniowie, rodzice, nauczyciele i ... i pewnie nic by w tym wszystkim nie było niezwykłego, gdyby nie fakt, że oni prawdziwie cieszą się ze spotkania!

Przecież nie widzieli się od wczoraj!

Serio ... dzieci z radością na twarzy witają swoich kolegów, zdarzają się uściski, spacerowanie pod rękę oraz dużo bleblania ...

Rodzice rozmawiają z nauczycielami i wcale nie o tym, co ich dziecko miało zrobić lub czego nie zrobiło ...

A NAJLEPSZE jest to, że to wcale nie jest DRAMA!!! oni tak zaczynają każdy dzień



Poranek 😊



Inspiracje – z dziennika Edukacyjnego Podróżnika - Poranek w De Fontein

W szkole zapada cisza!

Zaczyna się Circletalks ... rozmowy w kole, które są rytuałem każdego dnia i trwają 50 min.

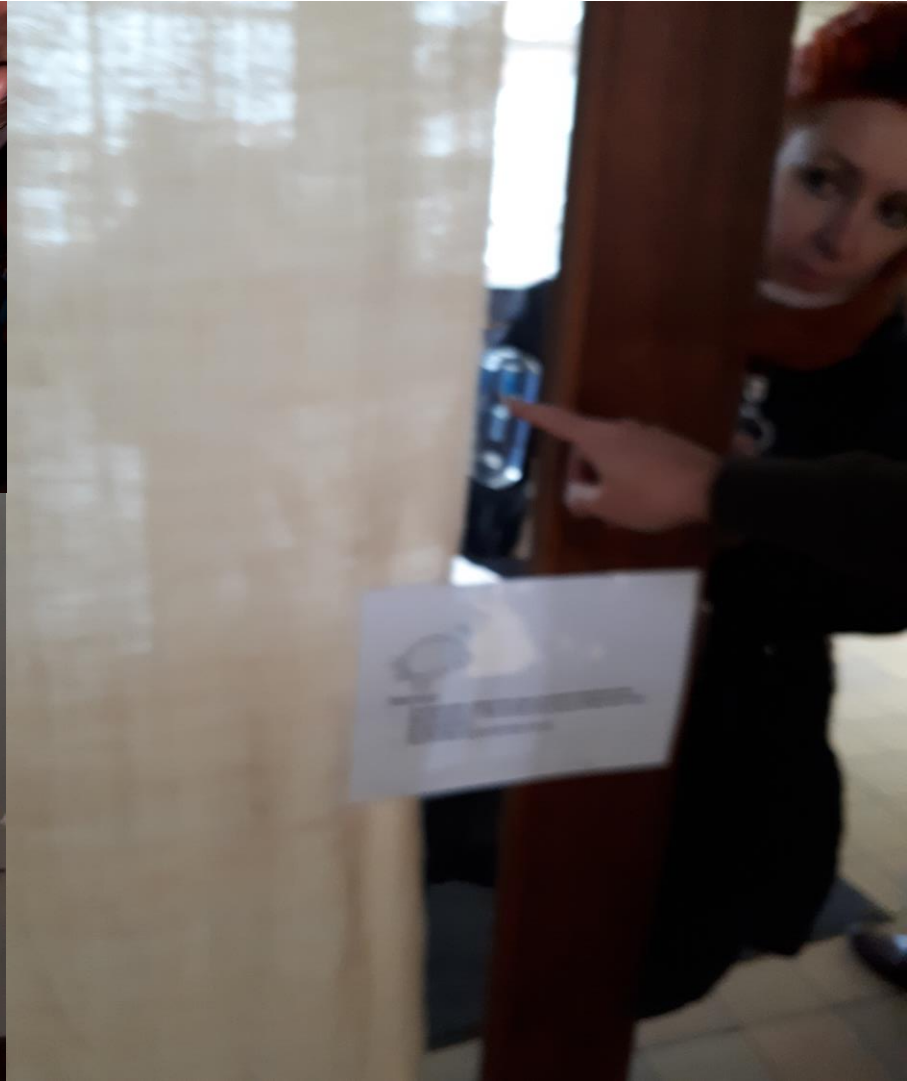
W moim odczuciu to jedno z ważniejszych momentów ich szkolnego "życia"! Dzień zaczynają od rozmowy o ważnych i nieważnych sprawach. Każdy może zdecydować co będzie tematem rozmowy. Zaprezentować swoje punkty widzenia, usłyszeć informację zwrotną i otrzymać wsparcie... A co ważne doświadczyć w grupie wszystkich ról.

Myślę, że kiedy już wszystkim powiesz co chcesz...możesz swobodnie skupiać się na innych sprawach np. nauce...











Brakuje oferty dla ludzi zdrowych ...
„Dobrze być (z) sobą” – styl życia ...
(Moje doświadczenia z Radowa Małego)

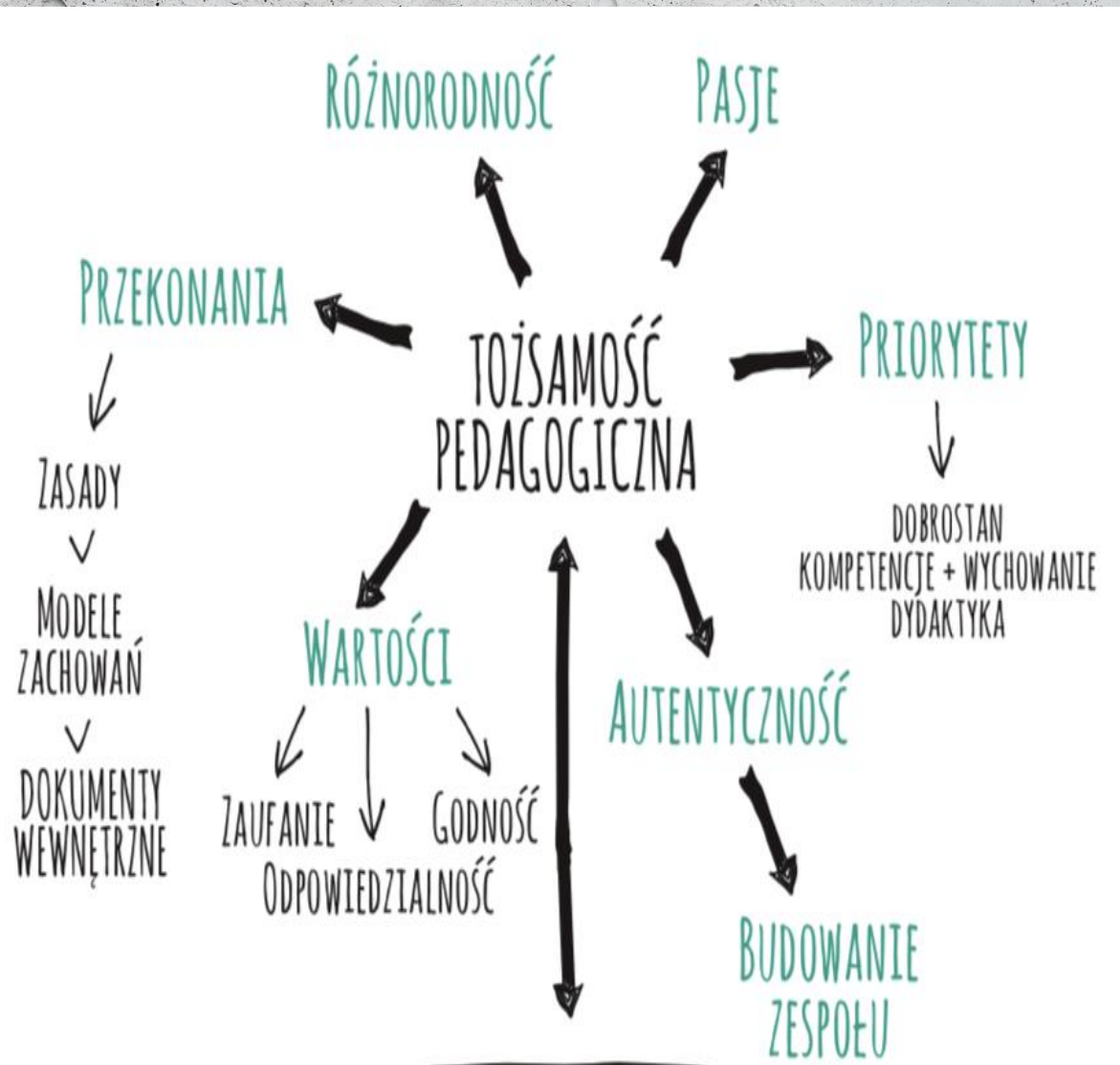
Dobrostan

Życie przyjemne (the Pleasant Life)

Życie zaangażowane (the Engaged Life)

Życie pełne sukcesu (the Meaningful Life)





Może jednak
szczęście
i dobrostan
Moje doświadczenia
z Radowa Małego





Życie przyjemne (the Pleasant Life)



Życie zaangażowane (the Engaged Life)



Życie pełne sukcesu (the Meaningful Life)

JAK?:

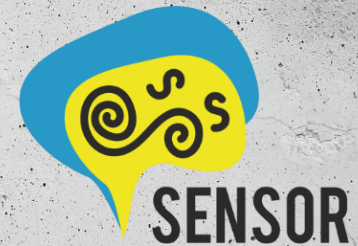
Kurs Dobrostan i Autodiagnoza

Kalendarz Drobnych Dobrostanowych Kroków

Publikacja „Tu dba się o DOBROSTAN”

Akademia LIDERA ZMIANY

Szkolenia i warsztaty z NODN



W SZKOLE

WCALE

NIE CHODZI

O SZKOŁĘ

Dziękuję za uwagę

Ewa Radanowicz

Kontakt: ewa_radanowicz@wp.pl , www.sensorradanowicz.pl , 606 340 903